Asiatisk torskeform



* 

10 porsjoner

Ingredienser

Antall porsjoner: 20

**1,6  kg**  torskefilet, uten skinn og bein
**1 ts**  salt
**2 stk**  purre
**2 stk**  paprika, rød
**4 ss**  olje
**3 dl**  matfløte
**2 terning**  fiskebuljong
**4 dl**  kokosmelk
**5 ts**  curry paste, rød

**8 dl**  ris, fullkorn

Framgangsmåte

* Skjær torsken i serveringsstykker og dryss over salt.
* Kok risen etter anvisning på pakken.
* Vask, rens og skjær purre og paprika i biter, og surr i olje til purren er myk.
* Ha i matfløte, smuldre fiskebuljongterningen over, rør forsiktig og kok opp.
* Rør inn kokosmelk og curry paste og kok opp.
* Ha torskestykkene i kasserollen, legg på lokk og la det trekke i ca. 5 minutter til fisken er ferdig. Hvis du lager en stor porsjon kan saus, grønnsaker og fisk legges i en ildfast form og stekes i ovnen i noen minutter.

Øverst i skjemaet

Fiskesuppe med tomater



Antall porsjoner: 20

**400 g**  torskefilet, uten skinn og bein
**200 g**  laksefilet, uten skinn og bein
**200 g**  reker, uten skall
**1 stk**  løk
**2 fedd**  hvitløk
**1/2**  purre
**4 ss**  olje
**2 ss**  tomatpuré
**1,8 l**  vann
**2 terning**  kyllingbuljong
**2 pakke**  hermetiske tomater med basilikum
  oregano
  basilikum, frisk
  salt og pepper

Framgangsmåte

* Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
* Vask, rens og finhakk løk og hvitløk.
* Vask, rens og skjær purreløken i tynne ringer.
* Varm oljen i en kjele. Surr løk og hvitløk til den er myk, og tilsett purreløk og tomatpuré.
* Ha i vann, buljong og tomater. La det koke i 5 minutter.
* Tilsett fisken. Kok opp og la det trekke i 3–5 minutter.
* Tilsett reker, og smak til med urter, litt salt og pepper.

Server straks.

Boknafiskboller med tomatsaus



Antall porsjoner 20
**1,6 kg**  boknafisk , renset.
**4 stk**  potet
**4 stk**  løk
**4 kvist**  persille, frisk
**4 stk**  egg
**12 ss**  potetmel
**2 ts**  pepper
**4 dl**  griljermel
**12 ss**  olje

**Tomatsaus**

**8 stk**  løk
**4 stk**  vårløk
**8 fedd**  hvitløk
**12 box hakket**  tomat

**1** liten box tomatpure’
**12 ss**  olivenolje

Smak til med Rosmarin. Oregano, Timian, brunsukker, persille
  salt og grovmalt pepper

Framgangsmåte

* Skrell og kok potet i usaltet vann.
* Vask, rens og finhakk løk og persille.
* Del klippfisken i biter.
* Kok opp usaltet vann, legg i klippfisken og la den trekke i ca. 5 minutter.
* Avkjøl fisken og riv den i strimler.
* Mos kokt potet i en bolle og bland sammen med fisken til en jevn masse.
* Pisk sammen egg og ha det i fiskeblandingen sammen med potetmel og pepper.
* Tilsett løk og persille, og bland godt.
* Form runde små boller og rull dem i griljermel.
* Stek bollene i olje til de er gylne, og legg dem på tørkepapir.

**Tomatsaus**

* Rens og finhakk vårløk, løk og hvitløk.
* Steik i ei gryte og tilsett tomatpure’
* Ha oppi urter og så tomatboksene
* Skyll tomatboksene med vann og ha oppi gryta
* Småkokes i ca en time og smakes til med salt, pepper og sukker.

Laks og torskeburgere.

* Mos torsk og laks sammen i en blender
* Mos purre, vårløk, gressløk, sitronpepper, salt og vann i blender
* Bland disse ingrediensene i sammen og bland i maizenamel
* Steik burgerne
* Kutt opp salat og ingredienser til burgerne
* Varm hamburgerbrødene
* Lag hvitløksdressing

Hvitløksdressing

Bland i sammen :

Rømme

Majones

Hvitløkskrydder

Persille

Salt

Pepper

Sitron

sukker